

Σύκα: πόσο ωφέλιμα είναι και πώς αλλιώς μπορείτε να τα απολαύσετε

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Αφήστε τα αποξηραμένα σύκα στην άκρη και απολαύστε τα επιτέλους φρέσκα, στην εποχή τους, γεμάτα οφέλη, άρωμα, αλλά και με πολλές εναλλακτικές στην κατανάλωσή τους.

Οι λάτρεις τους τα καταναλώνουν και το χειμώνα στην αποξηραμένη τους μορφή, ενώ όλοι οι υπόλοιποι κάνουν υπομονή μέχρι να έρθει η εποχή τους και να τα απολαύσουν φρέσκα και αρωματικά. Όσο ξεφλουδίζετε το επόμενο σύκο, διαβάστε μερικές χρήσιμες πληροφορίες για τα οφέλη τους, τη διατροφική τους αξία, την ιστορία τους, αλλά και τρόπους για το πώς να τα καταναλώσετε αλλιώς.

Μια φορά κι έναν καιρό...

Ένα από τα πιο αρχαία δέντρα του κόσμου, η συκιά αναφέρεται στα πιο πρώιμα ιστορικά ντοκουμέντα κι έχει ιδιαίτερη θέση στη Βίβλο, με κάποιους αναλυτές των θρησκευτικών κειμένων να αναφέρουν ότι ο απαγορευμένος καρπός δεν ήταν μήλο, αλλά σύκο, κάτι το οποίο στηρίζουν στο γεγονός ότι Αδάμ και Εύα ήταν ντυμένοι με φύλλα συκής. Σύκα καλλιεργούνται στη Μέση Ανατολή και τη Μεσόγειο και παράγονται και στη χώρα μας.

Η διατροφική τους αξία

Ο ιδιαίτερος αυτός καρπός της συκιάς έχει μοναδική, γλυκιά γεύση και ιδιαίτερη

υφή, απαλή, αλλά και τραγανή χάρη στους σπόρους του. Έχει υψηλή περιεκτικότητα σε φυσικά σάκχαρα, μέταλλα, όπως κάλιο, ασβέστιο, μαγνήσιο, σίδηρο και χαλκό και διαλυτές φυτικές ίνες, ενώ ταυτόχρονα αποτελεί μια πολύ καλή πηγή των αντιοξειδωτικών βιταμινών A, E και K, οι οποίες συμβάλλουν στην υγεία και την ευεξία του ανθρώπου.

Τα 100 γραμμάρια σύκων αποδίδουν περίπου 80 θερμίδες, 1,3 γραμμάρια πρωτεΐνης, 0,3 γραμμάρια λιπαρά, 20,3 γραμμάρια υδατανθράκων και 2,2 γραμμάρια φυτικών ινών.

Πόσο μας ωφελούν σύμφωνα με τις έρευνες

Είτε όντως ήταν ο απαγορευμένος καρπός, είτε όχι, το σίγουρο είναι ότι κρατά το γιατρό μακριά μας με διάφορους τρόπους.

Οι περισσότεροι ίσως γνωρίζουν τα σύκα ως φυσικό καθαρτικό, που συστήνεται συχνά από τους ειδικούς για τη θρέψη και την τόνωση του εντέρου, χάρη στην υψηλή περιεκτικότητά τους σε φυτικές ίνες. Εκτός, όμως, της κλασικής τους δράσης κατά της δυσκοιλιότητας, τα σύκα έχουν κι άλλα οφέλη στον ανθρώπινο οργανισμό.

Πολλοί από εμάς καταναλώνουν πολύ αλάτι στην καθημερινή διατροφή, μέσω των επεξεργασμένων τροφών. Η υψηλή κατανάλωση νατρίου μπορεί να οδηγήσει σε ελλείψεις καλίου και η ανισορροπία αυτή μεταξύ καλίου και νατρίου ενδέχεται να οδηγήσει σε αυξημένη αρτηριακή πίεση (υπέρταση). Τα σύκα, σε συνδυασμό με μια διατροφή πλούσια σε φρούτα και λαχανικά, μπορούν να συμβάλλουν στην αύξηση του καλίου στον οργανισμό και να βοηθήσουν στη μείωση της πίεσης.

Οι φυτικές τους ίνες μπορούν να αποδειχτούν ιδιαιτέρως χρήσιμες σε όσους προσέχουν το βάρος και τη σιλουέτα τους, καθώς τους προσφέρουν ένα αίσθημα κορεσμού που μειώνει τη γενικότερη πείνα και τις λιγούρες.

Ακόμη, τα σύκα περιέχουν πρεβιοτικά (δηλαδή κάποια δυσαπορρόφητα συστατικά που διεγείρουν την ανάπτυξη και την αύξηση της δραστηριότητας ορισμένων απαραίτητων και ωφέλιμων ειδών βακτηρίων στο παχύ έντερο), τα οποία βοηθούν στην καλή πέψη και τη διατήρηση της υγείας του εντέρου.

Ως πηγή ασβεστίου, βοηθούν στη διατήρηση της σωστής πυκνότητας και της υγείας των οστών, ενώ η υψηλή περιεκτικότητά τους σε κάλιο, βοηθά στη μείωση της νεφρικής απέκκρισης ασβεστίου, μειώνοντας τον κίνδυνο εμφάνισης οστεοπόρωσης.

Τέλος, τα σύκα φαίνεται πως μπορούν να ρίξουν τα επίπεδα των τριγλυκεριδίων στο αίμα, τα οποία είναι υπεύθυνα για την εμφάνιση παχυσαρκίας και καρδιακών παθήσεων. Συνεπώς, τα σύκα δρουν προστατευτικά απέναντι στην καρδιά, ενώ η βιταμίνη A συμβάλλει στην υγεία της όρασης.

Πώς να τα διαλέξετε και να τα αποθηκεύσετε

Τα σύκα βρίσκονται τώρα στην εποχή τους, γι' αυτό βιαστείτε να εκμεταλλευτείτε

τώρα τα οφέλη τους, προτού γυρίσετε ξανά στην αποξηραμένη μορφή τους.
Όταν διαλέγετε σύκα, φροντίστε να είναι τρυφερά και πλούσια, να έχουν βαθύ χρώμα και να μην παρουσιάζουν χτυπήματα και μαυρίλες. Θυμηθείτε ότι τα γινωμένα σύκα έχουν γλυκιά μυρωδιά.

Μην τα πλένετε, παρά μόνο πριν τα καταναλώσετε και αποθηκεύστε τα στο ψυγείο για περίπου 2 ημέρες. Αν δεν έχουν ωριμάσει, αφήστε τα σε θερμοκρασία δωματίου μέχρι να ωριμάσουν.

Τα σύκα καταναλώνονται με ή χωρίς τη φλούδα τους, ανάλογα με το πάχος της και, λόγω της σύστασης και της υφής τους, είναι δύσκολα να κοπούν με μαχαίρι.

Πώς να τα καταναλώσετε

Μην περιορίζετε στο να τα καταναλώνετε σκέτα, όπως τα περισσότερα φρούτα.

Τα σύκα ταιριάζουν με πλήθος γεύσεων.

Δοκιμάστε τα σε γλυκές πίτες

Συνδυάστε τα με προσούτο

Ποσάρετέ τα σε χυμό ή κόκκινο κρασί και σερβίρετέ τα ως γλυκό

Προσθέστε τα στην πράσινη σαλάτα ή τη φρουτοσαλάτα σας

Συνδυάστε τα με γιαούρτι

Ψήστε τα και συνδυάστε τα με κατσικίσιο τυρί

Φτιάξτε τα μαρμελάδα

Πηγή: clickatlife.gr